



**Klares Sehen**



**Miteinander geht's besser**

## **Xund an Körper, Geist und Seele**

**„Über die Augen zum Herzen“**

Die Anforderungen im Beruf und im gesellschaftlichen Zusammenleben haben zugenommen. Die Grenze der individuellen Belastbarkeit wird oft überschritten.

Verspannungen und Verkrampfungen sind die Folgen. Diese führen zwangsläufig zu seelischen und körperlichen Reaktionen und Beschwerden. Stress ist die Antwort auf Belastungen. Viele

körperliche und seelische Beschwerden

–insbesondere auch viele Augenbeschwerden–

sind die Folgen solcher Dauerantworten des Körpers.

Durch gezielte Entspannungsübungen kann auf den ganzen Menschen – und mit speziellen Augenübungen auf das ganzheitliche Sehen- heilend Einfluss genommen werden. In der Aktivierung der eigenen körperlichen und seelischen Kräfte liegt das Hauptanliegen dieses Augentrainings.





## CD und Broschüre Reich gefüllter Becher

Autobiographie von B. Martha Leuthard (Martha vom Morgartä)

### ***Krise als Chance – Weg durch die Depression***

☰ „Mit Interesse und Neugierde habe ich den drastischen Kreuzweg verfolgt. Möge nun die 15. Station hell in den Alltag strahlen.“ J.H.

☰ „Mit Interesse, Respekt und Dankbarkeit für Ihre Offenheit habe ich die Broschüre gelesen. Sie wird vielen Menschen Hilfe und Trost sein, die ein ähnliches Schicksal zu bewältigen haben. Es wird für alle Leser lehrreich sein, da die sogenannten ‚Gesunden‘ nur schwer in psychische Krankheitsfälle einfühlen können. Die Broschüre ist sehr spannend geschrieben, so dass man es trotz dem problematischen Inhalt mit Freude und Leichtigkeit liest.“ A.H.



Foto: Manuel Bürgler

**„En allerletschte Sunnestrahl lüchtet uf de Mythe.  
Ich tusche mini Heimat niä, bi glücklich und z'friedä hiä“**

Julia Steiner, Alpthal

**„Tun Sie Tag für Tag was in Ihren Kräften steht.“**

Sel.Mutter Maria Theresia Scherer

(Ordensgründerin der Schwestern vom Heiligen Kreuz, Ingenbohl)

[www.kloster-ingenbohl.ch](http://www.kloster-ingenbohl.ch)

**„Durch die Stille können wir alles mit neuen Augen sehen.“**

Mutter Teresa von Kalkutta

**„Die Kirche hat nicht den Auftrag, die Welt zu verändern.  
Wenn sie aber ihren Auftrag erfüllt, verändert sich die  
Welt.“**

Carl Friedrich von Weizäcker (1912-2007)

**„Die Kirche sind wir – Du und ich. Fangen wir an, unseren  
Auftrag auszuführen (jeder nach dem Erhalt der Talente und  
Fähigkeiten).“**

bml Martha vom Morgartä (\*1942)

Meine Eingabe im Schwyzer Frauenparlament 19.9.2022

„Die Welt braucht PolitikerInnen, die an Geschwisterlichkeit denken.“ Papst Franziskus 25.8.22

## **VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF**

„Aus einer guten Familie zu kommen bedeutet nicht, Geld zu haben. Aus einer guten Familie zu kommen bedeutet Respekt, Anstand und Werte kennengelernt zu haben.“as

**Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr.**

Eltern (die) eltern, altern, eltron – die Älter: **Vater und Mutter**

**Mutter** = eine Frau = Herrin, Dame, erwachsene Person weiblichen Geschlechts, die ein oder mehrere Kinder geboren hat

**Vater** = Mann = Denkender, erwachsene Person männlichen Geschlechts, der ein oder mehrere Kinder gezeugt hat

☞ **5 Staatsgrundsätze von Bruder Klaus** (und seiner besten Beraterin Frau Dorothee Wyss) **Der Staat muss einig, frei, unabhängig, wehrhaft und christlich sein.** „Bruder Klaus ist das Beste, was die Schweiz der Welt zu bieten hat.“ Ernst Fuchs, Wallfahrtskaplan in Sachseln. **Frieden – Arbeit und Geschenk** ist ein Projekt des Fördervereins Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss im Frühling 2022 als Impuls aus dem Ranft zu Gesellschaft, Beziehungen, Schule, Gesundheit und Spiritualität [www.bruderklaus.com](http://www.bruderklaus.com)

☞ **Text auf dem Denkmal des Wehrmanns beim Bundesbriefarchiv Schwyz** gestiftet dem Vaterland von der Auslandschweiz am 1. August 1941

„In Gottes Namen. Amen. Wir die Landleute von Uri, von Schwyz und von Unterwalden geloben und schwören angesichts der bösen Zeit und zu besserem Schutz und Schirm, einander beizustehen in Rat und Tat mit Leib und Gut, mit gesamter Macht und Kraft wider alle und jede die uns Gewalt und Unrecht tun. Einhellig versprechen und geloben wir einander, keine fremden Richter in unseren Tälern zu dulden und niemand schädige den andern an Leib und Gut. Wer aber Schuld auf sich geladen, leiste Genugtuung. Entsteht Unfrieden zwischen Eidgenossen, so sollen die Besten unter uns zusammentreten und ihn schlichten. Unsere Bundessatzungen zum Wohl aller sollen mit Gottes Hilfe ewig dauern. Gegeben im Jahr eintausend zweihundert einundneunzig zu Anfang des Monats August.“ Kurzfassung des Bundesbriefs in Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch

☞ **Meine Empfehlung** Zu meiner Zeit der Ausbildung im Theresianum Ingenbohl zählte das Fach „**Staatskunde**“ als Diplomnote. Die Migros bot seinerzeit 1995 eine **Politikerinnen-ausbildung** an. Das Seminar für **soz.Engagement** sowie die Kurse bei **Karl Inauen**, Schulungsleiter VONOS vor allem „**Sehen lernen**“ (gratis abrufbar auf [www.swissmartha.ch](http://www.swissmartha.ch)) erweiterten meinen Horizont. Die 5 Säulen von **Wasserdoktor** Sebastian Kneipp, **Kräuterpfarrer** Johan Künzle, Äbtissin und Kirchenlehrerin **Hildegard von Bingen**, Reformator und Patron der Schöpfung **Franziskus von Assisi** usw.



Die 5 Säulen von Kräuterpfarrer Johann Künzle: Wasser, Bewegung, Lebensgestaltung, Ernährung und Kräuter



Am 3. September 1857 wurde **Johann Künzle** als Jüngster von insgesamt 12 Kindern geboren. Er pflegte und betreute die Tiere auf dem elterlichen Bauernbetrieb und erledigte Feld- und Gartenarbeiten. Die umsichtige Mutter war durch ihre Fürsorge für die Familie ebenso prägend wie der Vater, der dem Kind die Schönheit der Dinge in der Natur zeigte und erklärte. Vater verstarb früh. Johann verspürte den Wunsch, Priester zu werden. Matura in der Stiftsschule Einsiedeln, Botanik-Proffessor Pater Ludwig legte Grundstein zur späteren Berufung als Kräuterpfarrer. Studium Theologie und Philosophie in Belgien, Priesterseminar in St.Georgen, St.Gallen, 1881 Primiz in der Kathedrale St.Gallen, Kaplan in Gommiswald, Mels, Kirchberg SG, Pfarrer in Libingen SG und Amden. Sein Wissen über einfache Heilmethoden –wenn kein Arzt zugegen war rettete manch einen vor dem Tod. Redaktor von „**Eucharistia**“, „**Pelikan**“, „**St. Michael**“ und „**Emanuel**“.

Pfarrer in Buchs SG und Herisau AR. Das dort ersteigerte Medizinalkräuterbuch von Dr. Jakob Theodor Tabernaemontani beschrieb die Pflanzen aus botanischer und medizinischer Sicht. Seine Studien ergänzte er durch Erkenntnisse aus dem Werk der Hildegard von Bingen. 1909 bis 1920 letzte Stelle als Pfarrer in Wangs SG. Im Kanton St.Gallen war das Praktizieren als Naturheilarzt nicht erlaubt; der damalige Bischof von Chur machte dem eigenwilligen Mann Mut und empfahl ihm, sich in seiner Diözese niederzulassen. 1920 zog er mit der Nichte als Sekretärin nach Zizers GR.

1911 erschien „**Chrut & Uchrut**“, verständlich verfasst und zu einem erschwinglichen Preis mit einer Auflage von gesamthaft über 2 Millionen. Parallel dazu erschien der **Kräuteratlas** – ein weiterer Bestseller mit über 1 Million Exemplaren. Grosse Beachtung fand der 1914 organisierte Kräutermarkt im Frühling in Wangs. 1939 gründete der Kräuterpfarrer in Zizers die „Kräuterpfarrer Künzle AG.“ Seine gesammelten Erfahrungen verarbeitete der Kräuterdoktor im kurz nach seinem Tod erschienenen „**Das grosse Kräuterheilbuch**“. Mit diesem Werk übergab er sein Vermächtnis der leidgequälten Menschheit, auf dass sie sich jederzeit Rat holen konnte.

Vom 8. auf den 9. Januar 1945 starb Pfarrer Johann Künzle und wurde auf seinen Wunsch am 11. Januar in Wangs zu Grabe getragen, wo heute noch seine Grabstätte auf dem Friedhof zu finden ist.

Heilpflanzen spielen in Kombination oder als Ergänzung zum Wasser-Heilverfahren in der natürlichen Gesundheitslehre eine bedeutende Rolle. In der Künzle-Phytotherapie wird die ganze Heilpflanze mit ihrem naturgegebenen Wirkstoffkomplex verwendet:

#### **Innerlich**

als Heilkräuter, Frischpflanzensaft, Kräuterwein, Gewürz, Kräuternessig.

#### **Äusserlich**

als Kräuterzusatz für Bäder, Dämpfe und Inhalationen, als Heublumensack, Kräuterkissen und noch vieles mehr. Gezielt und sinnvoll eingesetzt bei leichteren Beschwerden, zur Beruhigung, als Verdauungshilfe usw. entfalten sie ohne unliebsame Nebenwirkung- ihre sanfte Wirkung.

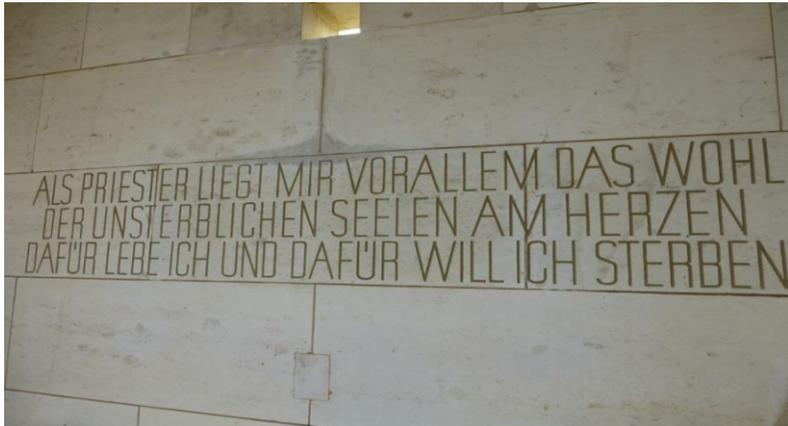
[www.pfarrerkuenzle.ch](http://www.pfarrerkuenzle.ch)



Einzigartig ist das Element der Hydrotherapie mit ihren Wasserbehandlungen nach **Pfarrer und Wasserdoktor Sebastian Kneipp**. Geboren 17. Mai 1821 in Stephansried bei Ottobeuren, aufgewachsen mit vier Schwestern in armen Verhältnissen. Als Schulkind mehrere Stunden am Webstuhl, später Knecht, Maurer und Tagelöhner. 1844 Gymnasium. Erkrankung an Lungentuberkulose. Er entdeckte „[Von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers](#)“ und nahm in der winterlich kalten Donau dreimal wöchentlich kurze Tauchbäder und wurde gesund. 1852 Priesterweihe, Kaplan und Pfarrvikar im Bauerndorf Boos. Erfolgreich 42 Choleraerkrankte behandelt, erhält den Beinamen „Cholerakaplan“. Ab 1856 Wörishofen als Beichtvater, Leiter der Landwirtschaft, Verfasser eines Bienenbüchleins, Kräuterapotheke und Gründer einer Mädchenschule für Haus- und Landwirtschaft; ab 1881 Pfarrer in Wörishofen, Zusammenarbeit mit den Ärzten Dr. Bernhuber und Dr. Kleinschrod, Bücher: „[Meine Wasserkur](#)“ und „[So sollt ihr leben](#)“ in viele Sprachen übersetzt. Bucherfolge des Jahrhunderts. Gründung Kneippverein Wörishofen, „[Kneipp-Blätter](#)“, „[Ratgeber zur Kinderpflege](#)“, Vortragsreisen, Päpstlicher Geheimkämmerer, Gründung Kneipp-Ärztebund, Kneippianum, Gründung Internationaler Kneippbund. Wörishofen wird zum Kneippkurort mit ärztlich geleiteten Sanatorien. 17. Juni 1897 Todestag von Priesterarzt Pfarrer Sebastian Kneipp.

*„Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel. Es ist das natürlichste,*

*einfachste, wohlfeilste und –wenn recht angewendet–  
das sicherste Mittel.“*



## **Die Blutwäsche mit der Dauerbrause**

Dr.med. Friedrich Dorschner

„Es gibt wohl kaum ein Bad, das den Anforderungen von Arzt und Patient an eine Wasseranwendung in so idealer Weise entsprechen würde wie dieses. Es ist angenehm, gut verträglich und leicht anwendbar, bereitet wenig Mühe und ist trotzdem intensiv wirksam. Es kann genau dosiert und vielseitig angewendet werden und verlangt weder technisch noch personell grossen Aufwand.....“

**„Jede Anwendung ist eine Zuwendung.“**

**„KNEIPPE HEUTE, KNEIPPE MORGEN**

**WEG SIND DIE GESUNDHEITSSORGEN!“**

B. Martha vom Morgartä (Leuthard)



# Hildegard von Bingen

Theologin, Ärztin, Äbtissin, Musikerin, Kirchenlehrerin  
„Frauen bewegen die Päpste“ Beate Beckmann-Zöller

„Die Seele ist wie ein Wind, der über die **Kräuter** weht, und wie ein Tau, der auf die Gräser träufelt, und wie ein Regenluft, die wachsen macht. Genauso ströme der Mensch sein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen. Ein Wind sei er, indem er den Elenden hilft; ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet, und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet und sie mit der Lehre erfüllt wie Hungernde:  
Indem er ihnen seine Seele hingibt.“

**„In der Musik hat Gott den Menschen die Erinnerung an das verlorene Paradies hinterlassen.“**

**„Musik ist die Sprache der Engel.“**

**„Du hast in Dir den Himmel und die Erde.“**

Musik ist für Gesundheit und Genesung segensreich.  
Aber nicht jede Art von Musik eignet sich gleich gut dazu.

**„Von der Heilkraft der Steine“**

**„Schliesslich suchte er (Kräuterpfarrer Johann Künzle) aus den alten Schriften der heiligen Hildegard, der grossen Naturwissenschaftlerin des 12. Jahrhunderts, der Begründerin unserer Heilkunst, die Weisheit des Helfens und Heilens.“**

Kirchlicher Gedenktag: 17. September



## Ernährung

**Die Ernährungstherapie empfiehlt eine ausgewogene vital- und faserstoffreiche Vollwertkost aus möglichst frischen und biologisch angebauten Lebensmitteln.**

Die Hälfte der täglichen Nahrungsmenge soll aus Rohkost bestehen: Obst, Salat, Gemüse, je nach Jahreszeit gekeimtes Getreide, Frischkorn-Müesli, Nüsse, Vorzugsmilch, Milchprodukte, kaltgeschlagene Öle. Zu meiden sind raffinierte und denaturierte Nahrungsmittel wie Auszugsmehle, isolierte Zucker, gehärtete Öle, chemische Zusätze in der Nahrung, zu hoher Fleischkonsum (vor allem Schweinefleisch und Wurstwaren)

*„Mein Essen war einfach: morgens Kaffee mit viel Milch oder Mehlsuppe oder Habermus; mittags Suppe, viel eigenes Gemüse und Obst (wenig Fleisch); abends Suppe und Gemüse, je nach der Jahreszeit.“ ...*

„Kräuterarzt“ Johann Künzle

*„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustand kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“*

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp



## Bewegung

Die Bewegungstherapie umfasst alle Möglichkeiten der **aktiven und passiven Bewegung**.

Zum Ausgleich soll mit Freude –und je nach Neigung des einzelnen- regelmässig Ausdauertraining betrieben werden.

Flottes Marschieren und Wandern mit vernünftigem Schuhwerk, Gymnastik, ausgleichende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Langlaufen werden empfohlen – besonders weil sie an **frischer Luft** durchgeführt werden können.

Hochleistungssport wird nicht verlangt. Bewegungs- und Atemübungen werden sinnvoll mit den Wasseranwendungen kombiniert.

***„Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge!“***

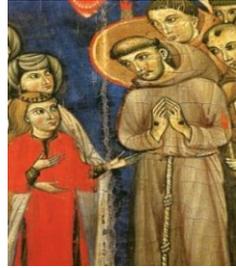
German M. Schleinkofer sel., Sebastian-Kneipp-Schule, Bad Wörishofen

*„Zunächst kümmerte ich mich nicht um meine Neider und meine Verleumder: ich verbannte den Ärger und unterhielt mich –sooft ich angegriffen wurde- mit meinen treuen Haustieren, vor allem mit meiner anhänglichen Hauskatze und dem aufmerksamen Hund, die mich beide auf meinen täglichen Spaziergängen begleiteten.“*

„Kräuterarzt“ Johann Künzle

***„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“***

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp



## Mach mich zum Werkzeug Deines Friedens, o Herr,

dass ich **Liebe** übe, wo man sich **hasst**,

dass ich **verzeihe**, wo man sich **beleidigt**,

dass ich **verbinde**, da, wo **Streit** ist,

dass ich die **Wahrheit** sage, wo der **Irrtum** herrscht,

dass ich den **Glauben** bringe, wo der **Zweifel** drückt,

dass ich die **Hoffnung** wecke, wo **Verzweiflung** quält,

dass ich ein **Licht** anzünde, wo die **Finsternis** regiert,

dass ich **Freude** mache, wo der **Kummer** wohnt.

[www.ite-dasmagazin.ch](http://www.ite-dasmagazin.ch)

Kirchlicher Gedenktag **Franziskus von Assisi**: 4. Oktober

Kirchlicher Gedenktag **Klara von Assisi**: 11. August

„**Gottestochterschaft, Gottesfreundschaft,  
Jüngerinnenschaft, vom Geist inspiriert, Christus folgend,  
allein vom Evangelium geleitet.**“

Umschreibung der Klarissen durch Bruder und Ordensgründer Franziskus

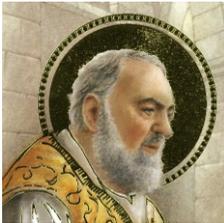
# PATER PIO VON PIETRELCINA

„Pater Pio trug viele Menschen und viele Leiden in seinem Herzen und vereinte alles mit der Liebe Christi, der er sich ‚bis zur Vollendung‘ (Johannes 13,1) hingegeben hat.

Er hat das grosse Geheimnis des aus Liebe aufgeopferten Schmerzes gelebt. So wurde sein kleiner Tropfen zu einem ***Strom der Barmherzigkeit***,  
der viele verödete Herzen getränkt und

## ***Oasen des Lebens***

in vielen Teilen der Welt geschaffen hat.“ Papst Franziskus 6.2.16



***„Seine Stigmata waren ein unbeschreibliches Zeichen seiner Liebe zu Jesus und zu uns, Zeichen seines Leidens, das er für Jesus und für uns trug.“***

„In Pater Pio lebte nicht nur das ‚Ich‘ Christi, sondern auch sein Abbild – seine Wundmale und seine barmherzige Liebe zu den Armen, den Kranken und den Sündern. Die Wundmale waren in Pater Pio das Zeichen, welche die Wirklichkeit des gekreuzigten und auferstandenen Christus in seiner Demut verbargen.“ Aus „Pater Pio – mein Vater“ von Pierino Galeone

[www.servidellasofferenza.ch](http://www.servidellasofferenza.ch)



**Diese anspruchsvolle Säule ist Grundlage der anderen Säulen und umfasst die ganze Lebensführung.**

Ein gesundheitsorientierter Mensch denkt und handelt positiv; er lebt in Einklang mit den Gesetzen der Natur und fügt sich in die von Gott gegebene Schöpfungsordnung. Unser Leben braucht Ordnung sowie einen vernünftigen Rhythmus zwischen aktiver Leistung und ausgleichenden Ruhezeiten. Sie greift über den einzelnen Menschen in den ökologischen Bereich und verlangt eine sinnvolle Nutzung von Licht, Luft, Wasser, Erde und ernsthaftem Bemühen, eine saubere Lebens- und Umwelt zu erhalten. Im sozialen Bereich fordert sie Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Im geistigen Bereich haben Pfarrer Sebastian Kneipp, Pfarrer Johann Künzle, die Heiligen Hildegard von Bingen, Franziskus von Assisi, Pater Pio (Pio von Petrelcina) sowie Mutter Teresa usw. die Religion als Lebenshilfe und Energiequelle in die Lebensgestaltung miteinbezogen.

*„Das Geheimnis eines langen Lebens liegt in der Erkenntnis und Befolgung der natürlichen Ordnung; im übrigen ist es Gnade und Geschenk Gottes.“*

„Kräuterarzt“ Johann Künzle, Wangs/Zizers

*„.... Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit –kurz- sie fühlten sich besser.“*

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp, Bad Wörishofen



Foto: M. Derflinger

## Mit Schwung in die letzte Lebensphase

**Vinzenz von Paul** (1581 - 1660) Gründer der „Töchter der Liebe“ (Barmherzige Schwestern, Vinzentinerinnen), ein Freund der Armen, tröstete die Trauernden, sorgte für die Witwen und trat für die Waisen ein.

**Sorg ha zunenand = Care**

SOS Schweiz mitenand gaht's besser  
[www.swissmartha.ch](http://www.swissmartha.ch) B. Martha Leuthard